

防疫及產品指南



新型肺炎	P.1
正確洗手六部曲	P.2
口罩買對了嗎?	P.3
-甚麼是BFE, VFE, PFE?	P.3
-甚麼是ASTM & KF?	P.4
-還有其他標準嗎?	P.5
-可清洗的耳掛式口罩?	P.5
正確棄置口罩,你我有責	P.6
自身免疫力	P.7
肝美健	P.8
心健美	P.9
5種益菌 (300 億)	P.10
150億胃腸益菌	P.10
Bio 活芝®9合1精華粉	P.11
Bio 活芝®法國能丹精華粉	P.12
蜂膠-50精華丸	P.13
蜂膠蜂蜜丸	P.13
防疫 Q&A	P.14-15



肺

2019年12月以來,中國湖北省武漢市發現多起病毒性肺炎病例,經相關病毒分型檢測,世界衛生組織(World Health Organization, WHO)正式將造成武漢肺炎疫情的新型冠狀病毒命名為"2019新型冠狀病毒(2019-nCoV)"。

新型冠狀病毒感染臨床表現常見發燒、乾咳、肌肉痠痛或四肢乏力等,亦可能出現咳嗽有痰、頭痛、咳血、或腹瀉等症狀。進展至重症患者,會出現急性呼吸道窘迫症候群、敗血性休克、代謝性酸中毒或凝血功能障礙等、甚至死亡。

正確洗手六部曲二



保持手部衛生是預防傳染病的首要條件。用規液及清水或酒精搓手液,均可達致手部衛生。

- 1. 開水喉弄濕雙手。
- 2.加入梘液,用手擦出泡沫。
- 3.離開水源,按潔手技巧7步驟揉擦雙手最少20秒,揉擦時切勿沖水。

(手掌>指隙>手背>拇指>指背>指尖>手腕)



- 4.洗擦後用清水將雙手徹底沖洗乾淨。
- 5.用乾淨毛巾或抹手紙徹底抹乾雙手。
- 6.雙手洗乾淨後,不要再直接觸摸水龍頭,例如先 用抹手紙包裹著水龍頭,才把水龍頭關上。

口罩買對了嗎?

甚麼是BFE,VFE,PFE?

BFE

細菌過濾效率 BFE (The Bacterial Filtration Efficiency), 能有效阻隔3微米大小的微粒,作用主要用作阻擋花粉、飛沫,測量口罩過濾細菌的效率。

VFE

病毒過濾效率 VFE (Virus Filtration Efficiency),能有效阻隔 0.1至5微米大小的微粒作用主要用作過濾病毒,測量口罩過濾粒子的效率。

PFE

顆粒過濾率 PFE (Particle Filtration Efficiency), 能有效阻隔 0.1微米大小的微粒,亦具過濾病毒功效, 測量口罩過濾病毒的效率。

購買前要注意口罩標示的字眼和測試結果,亦要留意有關標準的百分比,數字愈高愈能阻擋空氣中更多的微粒。根據以上3個標準而言,BFE的測試標準只能阻擋飛沫,未足以阻擋來自飛沫的病毒。因此,選擇標示PFE或VFE達至95%或以上的口罩更好。



甚麼是ASTM?

ASTM國際標準組織(ASTM International)成立於 1898年,是世界上最早、最大的非盈利性標準制定組織。該 學會的工作不僅僅是研究和制定材料規範和試驗方法標準,還 包括各種材料、產品、系統、服務專案的特點和性能標準,以 及試驗方法、程式等標準。

口罩方面,ASTM標準認證分為3個等級: Level 1, Level 2, Level 3 此標準測試除了BFE, PFE檢測外,亦加入 Fluid Resistance to synthetic blood (對合成血液的液體阻力)、 Delta P (壓力差)及

Level1: 可以阻擋≥95%細菌及 0.1微米微粒

Delta P (壓力差)及
Flammability (阻燃程度)共5款準則。基本上 ASTM Level 2或3的口罩已可阻大部分病毒,而Level
1的口罩也可提供基本防護功能。

Level 2 和 Level 3: 能有效阻擋≥98%的細 菌及0.1微米微粒

KF又是甚麼?

韓國食品藥品管理局(MFDS)的口罩標準為KF(Korean Filter, 普遍常見為KF80, KF94,和KF99。數字則代表能阻擋 微粒的百分比。如要阻隔病毒傳染,建議大家購買具KF94或KF99 認證的口罩。

KF80: 阻擋80%大小 為0.6的微粒, 主要用作阻隔 沙塵及空氣污 染微粒。

KF94: 阻擋約94%、 0.4微米或以下 的微粒,過濾一 般傳染性病毒。 KF99: 阻擋約99%、 0.4微米或以下 的微粒,過濾一 般傳染性病毒。

還有其他標準嗎?

當然有!不同國家所用的標準也不一樣。另一常見的就是歐洲的標準。EN-149:2001和EN-14683都是歐盟的口罩標準。

當中EN-149:2001分為FFP1, FFP2和FFP3。普遍醫療用途也會建議使用達FFP2和FFP3標準的口罩。

FFP1: 可過濾外界空 氣懸浮微粒 80%以上。

FFP2: 可過濾外界空 氣懸浮微粒 94%以上。 FFP3: 可過濾外界空 氣懸浮微粒 99%以上。

另外,EN14683分為Type I,Type IR,Type II,Type IIR。Type I 和 Type II 分別能過濾 ≥95% 和≥98% 的細菌,Type I 比 Type II 的透氣度高,但兩者也不具備阻擋液體的功能。而Type IR和Type IIR則具備阻擋液體的功能。防止飛沫傳播,因此Type IR和Type IIR比較合適。

Type I: 細菌過濾效 率BFE達 95% Type IR: 細菌過濾效 率BFE達 95% Type II: 細菌過濾效 率BFE達 98% Type IIR: 細菌過濾效 率BFE達 98%



可清洗的耳掛式口罩?

至於近年興起可清洗的耳掛式口罩,不少人外出時全日佩戴同一口罩,回家後方作清洗。其實不論任何款式的口罩,長時間佩戴都不利阻隔病毒。在上學及上班途中,因為口罩表面已污穢了,長時間佩戴,若手部不經意碰觸到口罩,同時不小心碰觸眼部及鼻部,便會容易感染細菌。

正確棄置口罩, 你我有責

2 3 6

棄置口罩後, 必須正確清潔雙手

P.6

近日新型冠狀肺炎及流感肆虐,除了積極戴口罩防疫、勤洗手、避免到人潮擁擠的地方,自身免疫都一樣重要,免疫系統如同一個國家的安全系統一樣,會排除對身體有害的物質,用不同對策、方法來排除不安全因素。假若免疫系統出了狀況,就會連帶令身體開始慢慢出現問題,甚至遇到較強烈的病毒來襲,就會容易生病。

因此,除了做好預防措施,我們亦要加強自己身體的免疫力,才能更有效抵抗各種疾病入侵。為配合您的需求,我們精心選擇一系列的產品組合,與你攜手鞏固健康防護罩,







保肝排毒,抵抗自由基





卡士蘭肝美健含100Unit SOD (超氧化物歧化酶), 11mg GSH (谷胱甘肽), 雙重抗氧化, 助你強化肝臟, 預防全身機能衰退。



- GSH是整個抗氧化系統的樞紐, 其他的抗氧化劑如維生素C、E、硫辛酸都需要有足夠的GSH, 才能中和自由基。
- GSH大量存在於肝臟中,幫助排除我們每天接觸的毒素,如菸害,輻射線,藥物殘餘,重金屬,農藥等。
- 免疫反應(淋巴球的活性)的好與否,與GSH的含量息息相關,更有研究指出,當GSH的量下降到只剩七成時,免疫反應會變弱。



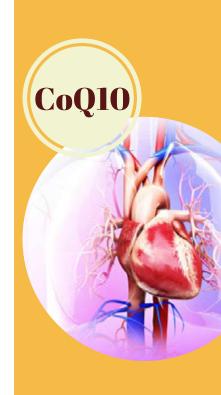
 當細胞內ROS 過量時會攻擊生物體內的DNA、蛋白質 與細胞膜脂質等,嚴重時或會造成無法修復之傷害。
 SOD有助清除超氧離子自由基,在預防老年疾病及衰 老等方面起著重要作用。

超強抗氧化 心臟活力之源



卡士蘭心健美含還原式CoQ10,是心臟活力之源。當體內CoQ10的數量急劇下降,自身免疫力亦或會有一定程度的影響。因此適當補充足夠CoQ10能有助免疫系統正常運作。特別天氣轉涼以及現時肺炎病毒影響下,大家亦應裝備好自己,提升自身免疫力,防止病原體入侵!

- CoQ10在身體的主要角色是扮演着能量(ATP)傳遞, 是身體各細胞新陳代謝重要一環。CoQ10亦是各組織 及器官主要的營養之一。
- 體內免疫細胞在對抗病原體時會需要用到大量能量 (ATP),因此適當補充足夠CoQ10能有助免疫系統正常 運作。
- NCBI (National Center for Biotechnology Information) 亦指出CoQ10營養補充品在有助預防疾病,及各大慢性疾病有顯著的功效。
- 普遍市面常見的CoQ10補充品是氧化式 (Ubiquinone),身體消化的步驟較繁複,因此吸收率較低。而一份2018年刊登於注名食物研究刊物 (Food and Function)的論文顯示,還原式 CoQ10(Ubiquinol)的吸收率比氧化式高達1.7倍。



腸道的健康也就直接對應人體的健康。因此我們必須維持腸道內 不同菌叢的平衡,才有足夠免疫力應付各種侵害。

維持腸道內菌叢的平衡



卡士蘭5種益菌 (300 億) 腸道內集中了人體80%的免疫細 胞。益生菌可產生有機酸,令腸內 環境呈微酸狀態,抑制及消滅其他 害菌生長,減少毒素,促進腸道蠕 動,從而提升腸道機能,增強腸道 抵抗力。卡士蘭在二百多個乳酸菌 種當中選出5種各具特性的益菌,務 求達到最大協同作用,以維持腸道 的健康。

健胃,減少腸胃氣脹不適

卡士蘭150億胃腸益菌 每粒含150億羅伊氏乳桿菌

(Reuteri),能幫助消化,維持消化道機能,幫助維持胃腸健康之餘,亦能平衡人體菌叢微生態,清腸排毒,同時提升免疫力。根據墨爾本大學(University of

Melbourne)研究顯示,當胃部的益菌量得以平衡時,胃酸的pH值便可維持於最有效殺菌值(pH<3)。此外,胃部釋出的胃酸亦是身體免疫系統重要的一環,有助殺掉大部分來自食物或飲料的病原體。



極高雙向調節作用, 增強人體免疫力及抵抗力



卡士蘭Bio 活芝®9合1精華粉蘊含9種珍貴食用菇菌及西方草本植物,包括有機赤靈芝、雲芝、舞茸、珍珠菰、柳松茸、銀耳、紫维花、西印度櫻桃,破壁靈芝孢子。 經過十多年的科學研究及經驗,集合了多品種的優點及療效製成全新配方,產生的協同效應是免疫療法中效果最佳,是增強身體免疫力及對抗頑疾的不二之選。

• 靈芝多醣體

藥用菇類具備多種藥理活性。近年科學研究靈芝多種成分有益人體健康,包括多醣體、三帖類、核酸類等,其中尤以多醣體更被確認為具有增強人體免疫功能。若長期攝取靈芝相關產品可達到一個免疫調節的作用。

• 靈芝孢子

靈芝孢子有助抗炎、鎮痛、鎮靜、抗衰老等作用。現代 藥理學與臨床實踐進一步證實了靈芝的藥理作用,世界 靈芝研究專家發表了越來越多的論文,證明三萜類化合 物是靈芝的主要藥理成分。

強化肺部及呼吸系統功能



卡士蘭Bio 活芝®法國能丹精華粉內含有高濃度活性成份香菇多醣和β-葡聚醣,有助活化人體的免疫系統,產生巨噬細胞對病原體進行吞噬及消化,減緩肺部變異細胞的繁殖與生長,令其自動凋亡並清走有害顆粒,從而強化肺部及呼吸系統功能,補肺益氣,更有助提升免疫力,保持呼吸暢順,舒緩鼻腔煩惱及咽喉不適,守衛呼吸系統健康。

• 香菇多醣(Lentinan)

香菇多醣是從香菇(Lentinula edodes)子實體或菌絲中分離的一種多糖,有助引發巨噬細胞產生調節因子,活化各種免疫或功能性細胞,提升和調節免疫力,從而增強人體對抗疾病的防禦力。

• β-葡聚醣(Beta-Glucan)

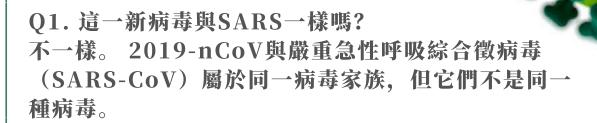
β-葡聚醣是一種水溶性纖維,進入腸道時,會刺激腸道淋巴組織培氏斑(Peyer's patches),並和巨噬細胞表面受體結合,活化巨噬細胞,啟動免疫機制,有助於提升免疫力,增強對抗呼吸道感染的抵抗力。另外它亦有助改善過敏、氣喘等症狀。

舒緩鼻腔不適、強化呼吸道健康 減少聲音沙啞、舒緩喉嚨不適



卡士蘭的蜂膠精華丸及蜂膠蜂蜜丸含高效蜂膠類黃酮。根據天然產物文獻(Joural of Natural Products) 研究顯示,蜂膠能有效地增強自身抵抗力,有助對抗炎症、感冒症狀。蜂膠本身含大量黄酮類化合物,而這些黄酮類化合物正是有助抑制流行性感冒病毒生長的主要物質。除此之外,蜂膠當中成份亦包括香脂,維他命E,維他命C及鋅。 研究指出,這些物質在對抗細箘和真菌感染時扮演着不可劃缺的角色。因此對於舒緩咽喉不適,呼吸道問題亦有一定成效。

防疫 Q&A



Q2. 抗生素能有效預防和治療2019-nCov嗎? 不能。抗生素對病毒不起作用,它們只對細菌感染有作用。新型冠狀病毒是一種病毒,因此,不應該用抗生素進行預防或治療。

Q3. 此病毒是如何傳播的? 新型冠狀病毒是呼吸道病毒,它主要通過人咳嗽或 打噴嚏時產生的飛沫,或通過唾液飛沫或鼻涕,與 受感染者接觸而傳播。

Q4. 我的寵物會傳播2019-nCoV嗎?

目前,沒有證據顯示狗貓等寵物會感染新型冠狀病毒 (2019-nCoV)。然而,與寵物接觸後,用肥皂和水 洗手可以顯著減少其他常見細菌在寵物和人類之間的傳 播,例如大腸桿菌和沙門氏菌。 Q5. 入屋前,應該先除下口罩還是先洗手? 應先洗手,要用20秒徹底洗手。然後除口罩,記得除 完口罩要再洗手。

Q6. 潔手應該使用酒精搓手液,還是梘液與清水? 一般來說,以梘液與清水洗手已足夠。若果附近沒有 洗手盤,手上又沒有明顯污漬,都可以用大過70%的 酒精搓手液潔手。

Q7. 吃大蒜能預防新型冠狀病毒感染嗎? 大蒜是一種健康食品,可能有一些抗菌特性。然 而,從目前的疫情來看,沒有證據表明食用大蒜可 以預防新型冠狀病毒(2019-nCoV)的感染。

Q8. 2019-nCoV感染的疾病與流感或普通感冒有什麼區別?

感染2019-nCoV以及患流感或普通感冒的人通常會出現呼吸道症狀。由於相似性,很難僅根據症狀識別疾病。需要通過實驗室檢測,確認是否感染了2019-nCoV。